

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальный подготовки (свыше года обучения)
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	нормативы		баллы
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	6,5-6,4 6,3-6,0 5,9 и менее	6,8-6,7 6,6-6,4 6,3 и менее	1 2 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10 11-12 13 и более	5 6-7 8 и более	1 2 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4 +5 - +6 +7 и более	+5 +6 - +7 +8 и более	1 2 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120-129 130-139 140 и более	110-119 120-129 130 и более	1 2 3
1.5.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	9,8-9,7 9,6-9,4 9,3 и менее	10,3-10,2 10,1-9,7 9,6 и менее	1 2 3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	без учета времени	1
2.2.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4 4,1-4,4 4,5 и более	3,5 3,6-3,9 4 и более	1 2 3

Результаты индивидуальных достижений

Наличие удостоверения о наличии знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за выполнение установленных нормативов испытаний (тестов) по уровню сложности (ступени), соответствующему возрасту поступающих:	золотого - 3 балла серебряного - 2 балла бронзового - 1 балл
наличие документов, подтверждающих участие в текущем календарном году в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»:	муниципальных-1 балл, региональных -2 балла,
наличие документов, подтверждающих включение в текущем календарном году в список кандидатов в спортивную сборную команду по виду спорта «плавание»	Района (МО) -1 балл края (области) -2 балла

Примечание:

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

Для оценки результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки используется бальная система оценки показателей. Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Баллы за выполнение каждого упражнения (теста) заносятся в протокол, суммируются для определения итогового результата. В протоколе также указываются баллы за индивидуальные достижения, в случае, если поступающий предоставил о них сведения при подаче заявления о приеме.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении всех нормативов, включенных в программу индивидуального отбора составляет -7 баллов

Сумма баллов, начисленных поступающему за индивидуальные достижения, не может быть более 7 баллов.

Сумма баллов, полученная при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, включаются в протокол приемной комиссии.

В случае если количество тестируемых успешно сдавших нормативы превышает количество вакантных мест, то предпочтение отдается набравшим **наибольшее количество баллов**.

При равном количестве баллов у поступающих сильнейший определяется приемной комиссией по лучшему результату, показанному поступающим при сдаче показателей (упражнений) нормативов, измеряемых в сантиметрах, секундах.

Имеют приоритет зачисления в первоочередном порядке:

- дети участников специальной военной операции (СВО);
- дети из многодетных или малообеспеченных семей.